



Corporate

magazine

**MULHERES
INSPIRADORAS:**
Empreendedorismo
e resiliência

**SAÚDE, ESTÉTICA
E BEM-ESTAR:**
Mente sã em
corpo sã

DESPORTO:
Aventura
e Natureza

**“Requinte, glamour e luxo
em cada detalhe”**

Victoria Alfredo, CEO Victoria Luxury

Swimrun Tâmega

***“Mais do que uma corrida,
uma experiência que une
desafio, superação e alegria”***



sentir  penafiel
Desporto

MARCO
MARCO DE CANAVESES

ARK

BOGANI

 MADAM

Villas de Palmela

P o l i c l í n i c a

Especialistas em Si!



A Policlínica Villas de Palmela disponibiliza uma oferta clínica diversificada com acordos com as principais entidades

Especialidades Médicas

Medicina Dentária
Serviços de Enfermagem
Exames Complementares de Diagnóstico
(Audiologia, Ecografias, Análises Clínicas, entre outros)

Fisioterapia
Cursos Preparação Parto
Consultas de Enfermagem
(Amamentação e Apoio aos Pais e Recém-Nascido)

☎ 21 288 13 31 / 96 001 84 44

📍 Praceta João Vaz Corte Real, Lote 169,
R/c Quinta do Anjo | 2950-744 Palmela

geral@policlinicavp.pt ✉
www.policlinicavillasdepalmela.pt 🌐

EDITORIAL

Começar cada texto como se fosse o último que se escreve é depositar nele tudo, e deixar de fora só o que ali não cabe. Esta vertigem constante tem uma força vital tão dramática quanto clara. Como um vidro embaciado que se limpa, um foco de lente que se ajusta, e tudo fica mais claro, num contraste perfeito, na temperatura de cor ideal. Este equilíbrio entre intensidade e serenidade é, talvez, o mais ténue e belo de todos. Ser capaz, como escreveu Kipling, de forçar “coração, nervos, músculos, tudo, a dar seja o que for que neles ainda existe”, e ainda assim manter-se inteiro. Sorrir sem cinismo, sem ironia, apenas como aqueles que nos amam mais gostariam de nos ver, em qualquer situação da nossa vida.

Novembro é um mês muito inspirador, soturno é certo, mas irresistivelmente sedutor. Daqueles que nos leva a querer depurar cada linha, à procura da palavra certa. Porque sabemos sempre que vale a pena.

Alheios à instabilidade do mundo do lado de fora da nossa janela, fechamos os olhos e escolhemos a banda sonora perfeita – neste caso, a que oiço enquanto escrevo este editorial – “November” (claro), de Max Richter – “visita” obrigatória nesta altura do ano.

É assim que mergulho no outono há já muitos anos. Quem também nasceu num novembro (1919), no Porto, foi Sophia de Mello Breyner:

“A respiração de Novembro verde e fria
Incha os cedros azuis e as trepadeiras
E o vento inquieta com longínquos desastres
A folhagem cerrada das roseiras”

Nascer em novembro é como contrariar a curva do tempo, é entrar num buraco negro e sair décadas à frente, imutável, ignorar calendários enquanto o universo se move em câmara lenta.

É prosa e poesia na mesma frase. 

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Sérgio Dinis; Ana Pimentel; Eugénia Magalhães; Vera Valente **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Érica Mesquita; Ruben Marques; Bruna Pereira **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 N.º. **Registo** ERC 127355 **novembro 2023**

ÍNDICE

MULHERES INSPIRADORAS

4 VICTORIA ALFREDO – VICTORIA LUXURY

8 SANDRA MARTINS – POLICLÍNICA VILLAS DE PALMELA

DESPORTO

12 SWIMRUN TÂMEGA

MUNICÍPIOS AMIGOS DA JUVENTUDE

17 ALBERGARIA-A-VELHA

SUSTENTABILIDADE

18 AGRUP. ESCOLAS GONÇALO MENDES DA MAIA

SAÚDE, ESTÉTICA E BEM-ESTAR

23 XANA BEAUTY

24 ACADEMIA SARAH MEIRA

26 SÃO CABELEREIRAS & ELLAS

28 TERAPIAS DO DIAS

29 MODELE SEU CORPO

IN & OUT

32 GINÁSIO BV FAMILIÇÃO



O CV de Victoria Alfredo

- Formação em Gestão de Recursos Humanos;
 - Antes de se tornar empresária, trabalhou como cabeleira, numa agência de viagens e numa companhia aérea;
 - Em 2009 abriu a sua primeira empresa: VA SERVICE, LDA – Agência de Viagens e Rent a Car.
- Fundou o VA GRUPO, que consiste em várias áreas de negócio, no mercado português e angolano: VA SERVICE, Viagens Turismo e Rent a Car | VA FARDAS para profissionais | VA SAÚDE | ITM -INTERNACIONAL TRAINING MASTER – Formação | VIDYAS SPA LOUNGE – Cabeleireiro e Cuidados Pessoais | PRESTÍGIO – Gestão de RH e VICTORIA LUXURY - joias



Já o ano passado lançou a linha Yasmin, nesta que é a sua primeira coleção em ouro amarelo de 18 quilates com acabamento esmaltado. É uma linha com um significado especial para si? Pelo que percebi tem o nome da sua filha.

Yasmin, minha filha, sim! Trata-se de uma linha especial e inspirada na flor branca de Yasmin – é esse o significado da palavra, em árabe. Yasmin tem inúmeros significados, como amuleto de proteção, símbolo de sensualidade, amor divino, pureza e luminosidade.

Esta é uma indústria altamente competitiva. Como é que a Victoria Luxury se diferencia para se impor no mercado?

A VICTORIA LUXURY tem tido notoriedade no mercado seguindo as tendências mais atuais, numa perfeita combinação entre moda, design e sofisticação. Quem olha para uma peça nossa consegue perceber facilmente isso.

Quais são os principais princípios que orientam a empresa e a sua equipa na criação e produção de Semi Joias de alta qualidade?

Rigor na produção das peças, em primeiro lugar, seguindo os mais altos padrões de qualidade na sua conceção. Como já referi, apostamos muito no design, e também na exclusividade – esta é uma das palavras que nos define. Colocamos requinte, glamour e luxo em cada detalhe.

Pode revelar-nos algumas das características exclusivas das semijoias produzidas pela Victoria Luxury? O que torna estas peças tão únicas?

Diferenças entre Semi Joias e bijuteria:

As joias da Victoria Luxury não são bijuteria. São Semijoias de alta qualidade com banho a ouro de 18 quilates, antialérgicas, com pedras naturais cravejadas à mão.

Uma Semi Joia é constituída por uma camada externa de metal nobre (ouro, prata ou paládio) com uma base de metal não nobre.

A bijuteria é feita de material não nobre maciço com resina e vidro colado.

O seu design exclusivo e aposta em material nobre. Pedras de alta qualidade lapidadas à mão, banho a ouro de 18 quilates. Cristal, Pérola Shell, Pérola Barroca, Zircónias, Pedra Fusion Fosca, Pedra Fusion Natural, tudo com acabamento de alta qualidade. Temos garantia no banho das nossas peças, joias sem níquel, dez milésimos em tudo com verniz antialérgico, pedras cravejadas uma a uma. É um trabalho de alta Joalheria, daí serem Semi Joias de Luxo.

Quais são as suas principais fontes de inspiração para chegar à elegância e bom gosto destas criações?

O meu gosto pessoal pela área de Joalheria é o que me dá a inspiração para a criação destas peças distintas, com muita qualidade e um valor acessível. A Victoria Luxury proporciona um Luxo acessível.



Para que tipo de mulheres são pensadas as criações da sua marca? Como espera que se sintam ao usá-las?

Para mulheres sem medo de arriscar! O que eu espero é que as mulheres se sintam poderosas ao usarem as peças da Victoria Luxury.

Falamos sobretudo de mulheres, mas também têm também uma linha masculina?

Sim, temos uma linha masculina em que o foco é exatamente o mesmo da linha feminina.

Têm a vossa loja online, em www.victorialuxuryshop.com, mas também loja física, em Lisboa. O que podem esperar as vossas clientes do atendimento personalizado em loja?

Os clientes na loja física podem esperar um atendimento personalizado de uma equipa disponível e totalmente dedicada a ajudar na escolha da peça perfeita para qualquer ocasião.

Quais são os seus planos futuros para a Victoria Luxury? Há alguma expansão de produtos ou mercados em vista?

Sobretudo, ganharmos notoriedade a nível nacional e internacional. Temos em constante desenvolvimento a linha Yasmin, criando novas peças exclusivas que vamos colocando no mercado.

Esta edição da revista estará nas bancas no final de novembro, altura em que muitas pessoas já pensam nas compras de Natal. A esse propósito, quer deixar alguma sugestão aos nossos leitores?

Sim, recomendo que façam uma visita ao nosso site, (www.victorialuxuryshop.com), com portes grátis para Portugal Continental nas compras efetuadas na loja online, e também que nos visitem na loja física, em Lisboa, na Azinhaga dos Barros n.º 27, Loja 1, 1600-016 Freguesia de Alvalade, onde encontram uma enorme variedade de peças únicas e exclusivas com muita qualidade, Luxo e Glamour. Podem também contactar-nos através do whatsapp para o número +351 966838141. 

+351 966 838 141 ✉ VENDAS@VICTORIALUXURYSHOP.COM
 📍 LOJA LISBOA: AZINHAGA DOS BARROS N.º 27, LOJA 1, 1600-016 LISBOA
 📷 @VICTORIA.LUXURY21 📘 @VICTORIALUXURY.SEMIJOIAS

Policlínica Villas de Palmela: há 18 anos a “cuidar das pessoas”

Licenciada em enfermagem desde 1994, Sandra Martins desempenhou funções no Hospital Garcia da Orta e, posteriormente, fundou a Policlínica Villas de Palmela. Nesta entrevista, para além de nos dar a conhecer a unidade de cuidados de saúde que fundou e gere, partilha a sua experiência enquanto mulher e gestora no mundo empresarial.



Sandra Martins, que se licenciou em enfermagem, em 1994, foi, durante vários anos, chefe de equipa da Unidade de Cuidados Intensivos do Hospital Garcia de Orta, onde esteve no ativo até 2004. Com a exigência dos horários imposta pela sua profissão e após o nascimento do segundo filho, em 2005, implementou um projeto que concretizava a visão que tinha acerca da prestação de cuidados de saúde, a Policlínica Villas de Palmela. Apesar de, pelo meio, ter desempenhado o cargo de diretora financeira do grupo de empresas da família e, consequentemente, ter feito diversas formações para executivos na área de gestão e financeira, manteve sempre a gestão do projeto que idealizou. Ser uma mulher inspiradora implica, para Sandra Martins, “representar qualidades que motivam e influenciam positivamente as pessoas que estão ao nosso redor, nomeadamente determinação, resiliência e autenticidade. A paixão por aquilo que fazemos e o comprometimento com um propósito, aliados a uma mentalidade de crescimento e a uma capacidade de alinhar a equipa em redor desse propósito comum, são fundamentais”. Na sua perspetiva, as características

imprescindíveis para uma liderança de sucesso englobam visão clara, assertividade na tomada de decisões, disciplina, capacidade de inovação, inteligência emocional, habilidade de delegar e adaptabilidade. “É importante destacar que, na minha opinião, a liderança não está vinculada a um género específico, e homens e mulheres podem partilhar e cultivar essas características”.

Ser mulher no mundo empresarial

Apesar de notar “avanços significativos” nas últimas décadas, considera “lamentáveis” as dificuldades que as mulheres ainda enfrentam no mundo empresarial. Relativamente à própria experiência, acredita que o facto de ter trabalhado em empresas familiares, das quais também é acionista, “mitigou, de alguma forma”, o impacto do preconceito que existe em relação às mulheres que lideram. Ainda assim, sentiu que existiu sempre uma maior necessidade de ter de provar o seu valor e as suas capacidades, comparativamente com os “pares homens”.

Para que esta desigualdade se dissipe, Sandra Martins acredita ser necessário apostar na área da educação (escolas e famílias), usar o “benchmark” dos países mais desenvolvidos e instituir objetivos de médio prazo à sociedade, que sejam relevantes para atingir a igualdade de género. “Obviamente que isto tem impactos sociais profundos, que não se atingem numa geração. É um processo que tem vindo a melhorar, mas é necessário algum tempo para ultrapassar séculos de preconceito”.

Nesse sentido, a Policlínica Villas de Palmela é uma das empresas signatárias da Carta para a Diversidade, uma iniciativa da Comissão Europeia, gerida pela Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão (APPDI), e integra um grupo de trabalho no âmbito da educação, agregado no “Eixo Preparar o Futuro”, que tem como objetivo informar, sensibilizar e formar crianças e jovens, relativamente à temática da diversidade e inclusão (D&I), nomeadamente da igualdade de género, através da criação e implementação de iniciativas em contexto educativo.

Todos os anos, a 19 de novembro, é assinalado o Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino, “uma oportunidade para refletir acerca da situação que mulheres empresárias enfrentam em todo o mundo”. Sandra Martins vê nesta data “um incentivo direto” para que mais mulheres considerem a opção de se tornarem empreendedoras, contribuindo para a “desconstrução de estereótipos de género, associados a



papéis tradicionais e mostrando que as mulheres podem não apenas participar, mas também liderar e inovar no mundo empresarial”. Na sua opinião, esta é a forma de ser conseguido um ambiente institucional “mais inclusivo e equitativo”. Destaca ainda os eventos e iniciativas associados à celebração, uma vez que “proporcionam oportunidades para as mulheres empreendedoras se conectarem, compartilharem experiências e oferecerem apoio mútuo, criando redes de suporte que são fundamentais”.

Um espaço com uma oferta clínica diversificada

A Policlínica Villas de Palmela foi fundada com o propósito de cuidar das pessoas, promovendo a saúde e o bem-estar. “Sempre acreditei que seria possível diferenciarmo-nos, promovendo a humanização dos cuidados de saúde, prestando cuidados de saúde ajustados às necessidades e expectativas de cada pessoa, através da criação de relações de confiança com os clientes, de um atendimento próximo e personalizado e com foco na excelência”.

Este espaço de saúde disponibiliza uma oferta clínica diversificada, com mais de 30 especialidades médicas e valências técnicas, serviços e consultas de enfermagem, medicina dentária e diversos exames complementares de diagnóstico. Conta com sensivelmente 60 profissionais de saúde e cinco assistentes, além da equipa de gestão.

No âmbito da educação para a saúde, realizam workshops e ações de sensibilização em diversas áreas, tais como amamentação, primeiros socorros, doenças da primeira infância, recusa e seletividade alimentar nas crianças, etc. Possuem, ainda, acordos com as principais entidades, diversos parceiros e protocolos com várias empresas locais.

O crescimento “contínuo e sustentado” da clínica tem como base o feedback dos clientes. “O processo de melhoria contínua da nossa organização tem gerado excelentes resultados em termos de crescimento e dos índices de satisfação nos serviços prestados”. Em 2022, a Policlínica Villas de Palmela obteve o título de marca Cinco Estrelas, na categoria “Clínicas Médicas”,

no distrito de Setúbal. Para a gestora, este tipo de distinção “é valioso porque motiva e envolve a equipa, destacando o esforço conjunto e promovendo um ambiente de trabalho positivo. Não posso deixar de destacar a dedicação e o contributo de todos os nossos profissionais para este resultado”.

Atualmente, reúnem aproximadamente 18 mil clientes, “o que excede largamente a população da freguesia da Quinta do Anjo”. Ora, isto significa que conseguiram atrair clientes de outras áreas geográficas, “o que só é possível através da excelência dos serviços e da notoriedade que a marca alcançou”.

As perspetivas para o futuro da clínica, a médio prazo, passam por promover a transformação digital dos processos internos, “uma vez que impacta positivamente na eficiência e na competitividade da organização. Manteremos também o nosso compromisso com a sustentabilidade porque considero que é um fator diferenciador na inovação da nossa marca”. 





100 anos de Disney e de impacto em várias gerações

Para celebrar um século de existência, a The Walt Disney Company teve, de 3 a 12 de novembro, uma exposição de rua na Praça dos Restauradores, em Lisboa. Fãs e entusiastas tiveram a oportunidade de reviver os momentos mais marcantes deste “mundo mágico”, através de imagens de um legado que impactou gerações.

Durante duas semanas, a Praça dos Restauradores recebeu 12 painéis que contavam a história da Disney, desde os seus primórdios até à atualidade. Dos primeiros desenhos animados, à chegada ao cinema ou à estreia de clássicos como A Branca de Neve e os Sete Anões, Pinóquio, Bambi ou As Aventuras de Peter Pan, todos estes momentos estão retratados numa única exposição.

Os painéis continham detalhes e imagens sobre a continuidade do legado de Walt Disney após o seu falecimento, em 1966, como o lançamento do filme de animação “A Pequena Sereia”, em 1989, que marcou o ponto alto da década de 80, e outros que se seguiram nos anos 90, como “A Bela e o Monstro”, “Toy Story” e “O Rei Leão”.

Em destaque estiveram ainda filmes como “Lilo e Stitch”, “Uma História de Encantar” ou “A Princesa e o Sapo”, na década de 2000, a aquisição da Lucasfilm e de todo o universo Star Wars,

bem como o lançamento do Disney+, em 2019. Outro dos destaques foi a estreia de “Frozen”, em 2013, uma vez que está a celebrar 10 anos. Por fim, chegados à década de 2020, o foco foi para a estreia de “Encanto”, em 2021, e para a grande aposta nos remakes dos clássicos e nas produções live-action.

“Esta exposição, bem no coração de Lisboa, assinala a celebração dos 100 anos da Disney e da nossa paixão por contar histórias que atravessam gerações. Neste momento tão especial, não podemos deixar de agradecer a fãs e às famílias portuguesas que contribuíram para tornar este sonho realidade”, afirma Luís Fernambuco, VP General Manager da The Walt Disney Company Portugal.

O próprio espera que, através das imagens, os fãs de todas as idades possam ter celebrado as histórias intemporais e as personagens inesquecíveis que têm divertido e inspirado ao longo deste século. 

Entre Luzes e Acordes: Lisboa Celebra o Natal ao longo de dezembro



No coração de dezembro, Lisboa veste-se de luzes e acordes festivos, brindando os seus habitantes e visitantes com um espetáculo musical que abraça a diversidade e a riqueza cultural.

As Festas de Natal, organizadas pela EGEAC, desenrolam-se entre o dia 2 e 17 de dezembro, envolvendo a cidade no eco de oito concertos distribuídos por cinco espaços de culto e uma sala de espetáculos, proporcionando uma experiência diversificada e gratuita para todas as idades.

A melodia da abertura ressoa na Igreja do Sagrado Coração de Jesus, no dia 2, às 21h, onde o grupo Músicos do Tejo brindará os presentes com uma interpretação de “As Quatro Estações” de Vivaldi. A atuação promete redefinir a apreciação desta obra clássica, com solistas a recriar os diversos andamentos de forma singular.

No dia 8, a cidade entrega-se à magia coral na Igreja de São Roque, com “Espelhos de Natal”. O Coro Juvenil e Coro de Câmara da Universidade de Lisboa guiarão a audiência numa “viagem” que abraça o coro português e inglês.

A grandiosidade do Panteão Nacional serve de palco, no dia 15, às 21h, ao espetáculo “Sete varandas para o Tejo, sete colinas para o Mundo”. O grupo Gospel Collective ocupará diferentes recantos do monumento, amplificando a “intensidade dos espirituais negros”.

Sob a alçada da EGEAC, o Capitólio junta-se às celebrações, apresentando três propostas especiais nos finais de tarde de domingo, a partir das 17h. No dia 3, mergulhamos na narrativa de Charles Dickens, com “Um Conto de Natal”, musicado pelo DHArtes Ensemble – Quinteto de Cordas e acompanhado pela narração de Susana Henriques. No dia 10, Carlos Leitão, Bruno Chaveiro e Joaquim Horta exploram a essência de Fernando Pessoa em “Pessoa, Passo a Passo”, num

dia na vida do poeta, ao som de temas tradicionais e originais do Fado. Para encerrar, dia 17, a Lisbon Poetry Orchestra dá voz a poemas de Ary dos Santos, Sophia de Mello Breyner, Ana Luísa Amaral, Alberto Caeiro e Vinicius de Moraes em “Cidade Nua – Poemas para uma cidade imaginária”, numa simbiose de música e poesia que promete arrebatrar os corações do público.

Num gesto de inclusão e partilha, as Festas de Natal estendem-se além das fronteiras culturais, unindo-se à Comunidade Hindu de Portugal e à Comunidade Ismaili. No dia 9, os aromas e sabores indianos são apresentados numa feira gastronómica que, depois das 17h, conta também com um concerto que junta a música clássica indiana à música tradicional espanhola e portuguesa. Já no dia 16, o Centro Ismaili recebe Sofia Hoffmann para um concerto que une o jazz e o pop aos encantos do oriente.

Segundo a informação partilhada pela EGEAC, todos os concertos estão sujeitos à lotação do espaço e requerem o levantamento prévio dos bilhetes no dia do espetáculo. Assim, em Lisboa, o Natal revela-se não só nas luzes cintilantes, mas também nas notas que ecoam pela cidade, unindo todos numa celebração que convida à descoberta do património religioso e cultural da cidade. 

O Swimrun já tinha sido implementado em Portugal, por Bruno Safara, o mesmo que impulsionou Sérgio Moreira - um grande entusiasta pelo desporto, desde que participou no Rockman, na Noruega - a fazer nascer, em 2020, o Swimrun Tâmega, a primeira prova de Swimrun no norte de Portugal. Natural da região do Tâmega, o organizador juntou o melhor de dois mundos: o Swimrun e a sua terra natal, onde é possível descobrir todos os tesouros escondidos, explorar a sua natureza e o património histórico. Todos os atletas participantes terão a oportunidade de passar por praias fluviais, trilhos de montanhas, pela Capela de Rio de Moinhos, pelos antigos moinhos de água e vias romanas. “Este desporto promove o respeito pela natureza”, afirmou. A primeira edição só aconteceu em 2021, face à situação pandémica que se vivia no país. No entanto, tudo foi adaptado e organizado, conseguindo ser a primeira corrida em Portugal Pós-Covid. Contou com a participação de 70 atletas, em que todos já estavam familiarizados com o conceito e já tinham participado noutras provas de Swimrun.

Atualmente, o Swimrun Tâmega é constituído por três provas com distâncias diferentes, pretendendo que seja

acessível a todos. O “formato sprint”, com 17 quilómetros em corrida e dois quilómetros de natação, destina-se a pessoas que estão a descobrir a modalidade, não exigindo um treino intensivo. O nível mediano é o “formato standard”, com 32 quilómetros em corrida e quatro em natação, sendo já requerido algum treino, considerando o percurso mais íngreme. Por fim, a “distância maratona” destina-se a atletas já com um grande desempenho e que pretendem “somar pontos no circuito mundial ÖTILLÖ”. Esta prova inclui 42 quilómetros de corrida e seis quilómetros de natação.

As provas de Swimrun podem acontecer em dupla ou individualmente, apesar da participação individual só ter sido autorizada há poucos anos e em percursos mais curtos por questões de segurança. Atualmente, já são os organizadores que definem se os atletas individuais podem realizar distâncias mais longas. No Swimrun Tâmega dois terços dos atletas concorrem individualmente e um terço em duplas – a média europeia apresenta números diferentes, o que de acordo com Sérgio Moreira está relacionado com a “dificuldade que os atletas portugueses têm em encontrar um parceiro devido à falta de praticantes”.

“Desde a conceção do Swimrun Tâmega, sempre quis integrar uma componente relacionada com a juventude.”

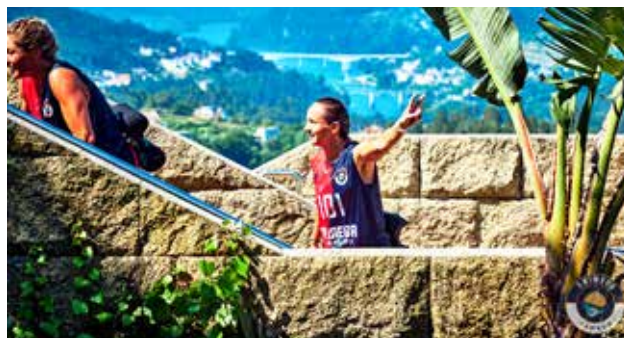
É de ressaltar que desde que o desporto foi criado, em 2006, ainda não ocorreu nenhum acidente grave numa competição de Swimrun, o que comprova a sua segurança e acessibilidade.

Este ano, Sérgio Moreira conseguiu internacionalizar o Swimrun Tâmega, trazendo, pela primeira vez para Portugal, o selo ÖTILLÖ Merit Race. Já os vencedores da “distância maratona” qualificam-se diretamente para a final da ÖTILLÖ Swimrun World Championship. Todos os campeonatos mundiais acontecem no arquipélago de Estocolmo – “o local exato onde o desporto nasceu”. “É um pouco como a Meca do Swimrun, uma verdadeira peregrinação para todos os praticantes de Swimrun.”

A corrida ainda oferece um prémio de 5.000 euros, sendo este valor distribuído pelos três formatos de prova – a “sprint”, a “standard” e a “Maratona”. É a única corrida em Portugal que premeia monetariamente. Os vencedores que participam no “Sprint” ou na “Maratona” recebem 150 euros, os vencedores da categoria “Standard” ou “Maratona”, que participaram em dupla, recebem 300 euros. São distribuídos prémios até à terceira posição.

Um desporto para todas as idades

Os mais novos também não ficam de fora desta modalidade desportiva, sendo promovida a inclusão de crianças e jovens de diversos meios sociais e económicos. Existem percursos adaptados às diferentes faixas etárias, começando pela categoria “canard” (em português, patinho), dos quatro aos seis anos de idades. Nestas idades é permitida a presença de um adulto que garanta a segurança num percurso com 700 metros de corrida e dez metros de natação. O percurso





vai aumentando com a idade, chegando até aos jovens dos 16 aos 18 que já fazem cinco quilómetros de corrida e 700 metros de natação.

“Desde a conceção do Swimrun Tâmega, sempre quis integrar uma componente relacionada com a juventude”, revelou Sérgio Moreira. É esta a justificação para que fosse criada a Academia Swimrun Tâmega, em parceria com o clube de triatlo Paredes Aventura. É ali que os jovens podem aprender a modalidade, com uma formação completa e especializada, e tornar-se grandes atletas. O organizador dá-nos o exemplo de Rúben, uma criança que começou há três anos e hoje compete no “Sprint”, tendo já conquistado a medalha de prata.

Este ano participaram no Swimrun para os mais novos quase 30 crianças. Para além da competição, todo o ambiente se adapta, torna-se festivo ao longo do percurso: estão presentes mascotes gigantes – o Tamegão, o Marco e a Pena – e são realizadas várias atividades relacionadas com a música. As pipocas também não podiam faltar.

O Swimrun, como o nome indica, une a paixão da natação com o entusiasmo da corrida. As provas acontecem no meio da natureza, entre paisagens magníficas, percorrendo trilhos que possibilitam uma envolvimento com o meio ambiente.

É uma das modalidades desportivas que surgiram recentemente, mais precisamente em 2006, com a prova “ÖtillÖ”, que significa “de Ilha para Ilha”. Este conceito nasce de uma aposta entre amigos, em que se desafiaram a correr entre as várias ilhas do Arquipélago de Estocolmo, incluindo um trajeto de natação em águas abertas.

O Swimrun é hoje um fenómeno mundial, contando com mais de 700 corridas em diversos países da Europa e mais de 8000 participantes. Em Portugal, a primeira prova aconteceu em 2017 – a “Arrábida Swimrun”.

“Mais autonomia, menos plástico”

O Swimrun Tâmega assume ser Ecofriendly, promovendo o lema “mais autonomia, menos plástico”. Um dos seus grandes valores é a proteção da natureza, “tendo uma visão a longo prazo para a limpeza do rio e dos arredores”, refere Sérgio Moreira. Durante a preparação do percurso os trilhos são limpos e desbravados, para depois serem recuperadas pelos caminhantes. Durante três anos foram retiradas “várias toneladas de resíduos das margens do rio”.

“Este desporto promove o respeito pela natureza”

A organização ainda coopera com a Agência Portuguesa do Ambiente, os responsáveis da reserva natural, para preservarem a flora e a fauna no percurso. Este ainda passa por propriedades privadas que são exclusivamente abertas no dia da corrida, evitando passar por reservas protegidas e, ao mesmo tempo, conseguem apresentar um trajeto único. Os copos de plástico são proibidos, as medalhas são produzidas em madeira, as t-shirts provêm da economia local e a sinalização na região é toda biodegradável. Para além disso, o atleta que for apanhado a deitar lixo para o trilho é automaticamente desqualificado. O objetivo é minimizar a pegada ecológica.

A internacionalização e a inovação

O Swimrun Tâmega tem crescido internacionalmente, recebendo recentemente a notícia que o selo “ÖtillÖ Merit Race” foi renovado. Este ano, a competição contou com a presença de diversos atletas de elite, provenientes da França, Suécia, Espanha e Inglaterra. Os comentários às provas também foram muito positivos, contribuindo para o grande objetivo de tornar o Swimrun Tâmega numa referência mundial.

“Estamos otimistas quanto ao crescimento substancial do número de swimrunners no próximo ano”, afirma o organizador. Acrescenta também que poderão contar com até 300 participantes em 2024, sendo um “emocionante embate entre os talentos portugueses e a elite mundial do Swimrun”.

Caraterísticas identitárias da prova Swimrun Tâmega:

- 1. Natureza:** A prova Swimrun Tâmega é uma celebração da natureza, centrada no majestoso Rio Tâmega. Os participantes terão a oportunidade de explorar as margens pitorescas do rio, vivenciando uma aventura que enfatiza a sustentabilidade e a preservação do ambiente natural. Além disso, a prova destacará o rico património histórico da região, incorporando elementos culturais e históricos ao longo do percurso.
- 2. Inclusividade:** A prova Swimrun Tâmega é concebida para ser inclusiva, oferecendo diferentes distâncias para atender a diversos níveis de condicionamento físico e idades. As categorias incluem “KIDS” para crianças, “Sprint” (17km) para os que desejam um desafio mais curto, “Standard” (34km) para os atletas intermediários, e “Maratona” (42km) para os mais experientes. Isso permite que pessoas de todas as idades e habilidades participem e se divirtam.
- 3. Experiência:** A prova Swimrun Tâmega promete uma experiência única, repleta de alegria, música e festividade. Os participantes serão incentivados a aproveitar o percurso ao máximo, com áreas de entretenimento ao longo do caminho. A música local e as festividades criarão um ambiente festivo e energético, onde os atletas podem compartilhar alegria e criar memórias especiais.
- 4. Comunidade:** A prova Swimrun Tâmega destaca a importância da comunidade e da partilha. Ao incentivar a participação de atletas de todas as origens, culturas e idades, ela constrói uma comunidade unida em torno da paixão pela natureza, desporto e aventura. A prova também promove a partilha de experiências e histórias entre os participantes, reforçando os laços comunitários e criando um sentimento de pertença.



O crescimento da reputação pode atrair atletas de outras modalidades, tais como “natação em águas abertas, trail running e triatlo”. A organização dedica-se a criar percursos que se adequam às diferentes habilidades e interesses dos atletas. Existe um compromisso para com a “diversidade desportiva”. A inovação tem estado sempre presente, algo que não será diferente em 2024. Sérgio Moreira revelou que no Dia Mundial da Criança, 1 de junho, haverá uma grande surpresa que “encantarà tanto crianças quanto adultos”.

O seu lema mantém-se e a traduz-se em todas as suas ações: “Swimrun Tâmega, mais do que uma corrida, uma experiência que une desafio, superação e alegria, e que aguarda por todos os amantes do desporto e da aventura.”

O Swimrun Tâmega pretende melhorar, cada vez mais, o padrão da sua competição e, ao mesmo tempo, proporcionar uma experiência inesquecível a todos os atletas. 



Enoturismo em Portugal: Saborear a História, Cultura e um bom Vinho



Com o seu enraizado legado vinícola que atravessa séculos, Portugal oferece uma experiência de viagem verdadeiramente enriquecedora através do enoturismo. Este país, conhecido internacionalmente pela qualidade dos seus vinhos e pelo charme das suas regiões vinícolas, é um convite irresistível a todos aqueles que apreciam a magia contida num copo de vinho.

A tradição do vinho em Portugal é tão profunda quanto a sua história. Desde o cultivo das uvas até à produção de vinhos únicos, o país mantém uma relação íntima com esta bebida, que é uma parte essencial da sua herança cultural. Atualmente, Portugal orgulha-se de ter 14 regiões vinícolas distintas, cada uma com as suas características únicas e tradições, sendo elas: Vinhos Verdes, Trás-os-Montes, Douro, Távora-Varosa, Dão, Bairrada, Beira Interior, Lisboa, Tejo, Setúbal, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores. Cada região oferece uma oportunidade de conhecer o processo de vinificação de perto, mergulhar na história nas adegas históricas, algumas das quais continuam em funcionamento há gerações, guardando segredos de família em cada garrafa.

Em fevereiro de 2020, nasceu a Associação Portuguesa de Enoturismo (APENO), uma entidade cujo objetivo é colocar o enoturismo português no mapa global. Para atingir este desiderato, um grupo de profissionais de diversas áreas, incluindo finanças, novas tecnologias, comunicação e marketing, recursos humanos, entre outras, uniu esforços para apoiar os enoturismos nacionais na superação dos obstáculos que se interpõem no caminho do setor.

Surpreendentemente, Portugal é o segundo maior destino mundial de enoturismo, ultrapassando nomes como Espanha, França, Nova Zelândia, Argentina ou Austrália, ficando apenas atrás de Itália. Atualmente, é o quinto país europeu com a maior área de vinhas plantadas e ocupa o nono lugar a nível global. A Associação Portuguesa de Enoturismo (APENO) faz uma estimativa de que, mantendo-se este peso no setor, Portugal poderá arrecadar cerca de 2,1 mil milhões de euros de lucro com esta atividade.

No entanto, o enoturismo em Portugal não se resume apenas ao vinho. As regiões vinícolas deste país surpreendem não só pela qualidade dos seus vinhos, mas também pelas paisagens deslumbrantes que as rodeiam. O Vale do Douro, Património Mundial da UNESCO, é um exemplo notável disso mesmo.

Erga a sua taça e brinde a uma viagem inesquecível pelo mundo do enoturismo em Portugal! Este é um convite para explorar o passado, presente e futuro do vinho, num país onde a tradição, o sabor e a beleza das regiões vinícolas são a promessa de experiências únicas e memoráveis. 

Albergaria-a-Velha: um município amigo da juventude



Catarina Mendes,
vereadora da Educação
e Ação Social

A Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ) atribuiu, no primeiro semestre de 2023, o “Selo de Município Amigo da Juventude” a Albergaria-a-Velha. De acordo com a vereadora da educação e ação social, Catarina Mendes, receber esta distinção simboliza “o reconhecimento do trabalho desenvolvido ao nível da implementação de um conjunto de ações subjacentes às políticas de juventude. Significa um sentido de pertença a um grupo que acredita no valor e no potencial dos jovens e que tem como objetivo estar próximo dos jovens e com eles desenhar ideias de futuro”.

As principais medidas e projetos da autarquia direcionados a esta faixa etária passam pelos Conselho Municipal da Juventude, Assembleia Municipal Jovem, Portal da Juventude e Fórum de Juventude, que é, nada mais nada menos, que um site acessível e dinâmico, destinado à partilha de informação e de ações. De destacar também o Projeto Municipal Promotor do Sucesso Escolar, onde se realça a discussão e respetiva formação, de acordo com as necessidades elencadas pelos jovens e direções de escolas.

Para além de tudo isto, põem em prática ações lúdico-desportivas, inclusivas, para jovens, como é o caso de campos de férias, passeios de finalistas, realização de simulacros nos equipamentos escolares, passeios interpretativos de fauna e flora, diversos workshops, oficinas pedagógicas e de verão, concursos de ideias, atividades laboratoriais, reuniões, ações e campanhas de voluntariado, iniciativas ligadas ao empreendedorismo, formação em

Albergaria-a-Velha recebeu, este ano, o “Selo de Município Amigo da Juventude”. Esta distinção, concedida pela Federação Nacional das Associações Juvenis, atesta o reconhecimento de qualidade às autarquias que integram a “Rede Nacional de Municípios Amigos da Juventude”.

contexto de trabalho para jovens dos cursos profissionais, bem como ações de apoio, regulares e pontuais ao movimento associativo que integre formação de jovens através do desporto. As atividades e eventos acontecem nas escolas, no Cineteatro Alba, nas bibliotecas, piscinas, pavilhões e campos de jogos, Centro de Interpretação, centros culturais, mercado, floresta, moinhos, entre outros locais do concelho.

No que diz respeito à relação da autarquia com a comunidade associativa juvenil do concelho, Catarina Mendes afirma que “o município apoia o associativismo, genericamente, através de um programa, valorizando as camadas jovens, estando receptivo às suas iniciativas promocionais e formativas”.

De acordo com a vereadora, as principais preocupações e desafios a enfrentar pelos jovens de Albergaria-a-Velha centram-se na habitação, na formação adequada à oferta de emprego, nas questões ambientais e de saúde, sobretudo, no que diz respeito à saúde mental. “Outros desafios prendem-se com a participação dos jovens nas decisões sobre assuntos que lhes dizem respeito, o alheamento da juventude face à política e à responsabilidade social e pessoal, o exercício da cidadania e da solidariedade de modo altruísta”.



©Autarquia



Marta Martins, Sónia Soares Lopes, Cristina Vasconcelos, Nazaré Firmino e Eduarda Pimentel



cipam e o entusiasmo tem sido crescente. O ambiente está na ordem do dia, o que se reflete também nas preocupações dos mais novos.

“Nós estamos agora a tentar ser um Eco-Agrupamento”, confessa a diretora Sónia Soares Lopes. Acrescenta também que tentam combater o desperdício, estando programada uma atividade para 1º ciclo, fazendo-os “competir”, em espírito de jogo, pela turma que desperdiça menos. Já nas cantinas, toda as sobras daquele dia são entregues à ReFood – mais uma importante parceria.

Escola Saudável

O Selo Escola Saudável foi mais uma conquista do agrupamento, sendo reconhecidos pelas suas práticas de educação para a saúde. Candidataram-se pela primeira vez este ano e já obtiveram o selo, apesar de quererem subir na classificação, como nos explicou Nazaré Firmino, em representação da coordenadora Susana Estevães. De entre todas as ações destaca-se a de criação de planos de saúde individuais aos alunos, a monitorização de acidentes no espaço escolar, a atenção às necessidades de terapia, a educação para a sexualidade e as palestras temáticas relacionadas com a saúde.

Escola Azul

O programa escola azul, liderado pela professora Nazaré Firmino, foi criado no ano passado e o agrupamento conseguiu já o seu reconhecimento. O objetivo é promover a importância do mar, surgindo assim o dia “Escola Azul”, assinalado a 19 de maio, onde os alunos se propõem a realizar uma ação sustentável com ligação ao Oceano. No ano passado recolheram lixo na praia, este ano três propostas estão já em votação.

O poder da comunidade na inclusão

O agrupamento conta com seis salas de apoio especializado, três delas nesta escola. Face às crises dos alunos com espectro de autismo e multideficiência, a escola pretendeu equipar uma sala de integração sensorial, baseada nas salas Snoezelen. Para isso, foi pedida ajuda à comunidade para obter os materiais necessários. A resposta está à vista e é impossível não ter uma sensação de tranquilidade ao entrar neste espaço. “A piscina de bolas é um sucesso”, confessa Sónia Soares Lopes, não escondendo com o seu sorriso o trabalho solidário e altruísta de todos. Os rotários da Maia promoveram até um concerto solidário, no qual angariaram o essencial para que, hoje, a sala exista e possa ser utilizada pelos terapeutas e professores. O apoio dos Rotários, da Junta de Freguesia da Cidade da Maia, da Associação de Pais da Escola Básica Gonçalo Mendes da Maia e da empresa A. Pimenta foi fundamental. “Nós só conseguimos com a ajuda de todos”, confessa a diretora. 





~~~~~

A LIPOR é uma organização que gere, valoriza e trata resíduos urbanos produzidos pelos municípios de Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Porto, Póvoa de Varzim, Valongo e Vila do Conde. De forma a otimizar as boas práticas de gestão ambiental e a acelerar a predominância de comportamentos sustentáveis, criou a Certificação “Coração Verde”.

---

A LIPOR – Associação de Municípios para Gestão Sustentável de Resíduos do Grande Porto – enquanto entidade promotora, tem vindo a investir num compromisso de proximidade com a comunidade, sobretudo no âmbito da promoção de boas práticas para diminuir e valorizar os resíduos urbanos, como forma de envolver o cidadão e de aumentar a consciência ambiental.

“Considera-se fundamental dar um passo na valorização do compromisso para com o ambiente, visando o reconhecimento de boas práticas ambientais adotadas por parceiros cuja visão e missão comungam com os da LIPOR”, explicita a organização, em normativo. É desta forma que surge a Certificação LIPOR, que contempla a identificação, implementação e partilha de ações que fomentam a crescente sustentabilidade ambiental dos parceiros envolvidos, em especial nas áreas da Prevenção, Tratamento Local e Gestão de Resíduos, Conservação dos Ecossistemas e Comunicação, Sensibilização e Educação Ambiental.

Os principais objetivos da Certificação LIPOR passam por reconhecer, adotar e implementar práticas sustentáveis na área dos resíduos, envolver a comunidade em prol de uma participação mais ativa nas ações de responsabilidade ambiental, monitorizar o impacto das iniciativas implementadas e reconhecer as práticas sustentáveis na área dos resíduos, com a Certificação “Coração Verde” (CCV) ou respetivos subníveis de distinção.

A CCV representa o grau mais elevado de reconhecimento no modelo de certificação da LIPOR, implicando uma atuação abrangente nas áreas de trabalho já mencionadas. Além disso, existem subníveis de distinção, que reconhecem práticas específicas em determinadas áreas de trabalho, que podem ser obtidos independentemente da CCV, quando os candidatos não estão em condições técnicas e operacionais de obter a Certificação “Coração Verde”.

Um dos subníveis de distinção é o “Não ao Desperdício”, que se rege pelas boas práticas de prevenção e tratamento de resíduos a nível local, juntamente com a adoção de medidas de apoio, tais como comunicação, sensibilização e formação. Outro deles é o “Reciclar é Dar+”, que distingue a aplicação de estratégias de gestão sustentável de resíduos, juntamente com a adoção de medidas de apoio, tais como comunicação, sensibilização e formação. Existe, ainda, o “+BIO”, que atribui a distinção pela consumação de práticas na preservação dos ecossistemas e pela adoção de medidas de apoio, como comunicação, sensibilização e formação.

Esta iniciativa destina-se a organizações do setor público e privado, a estabelecimentos sociais, educativos, comerciais e de restauração (restaurantes e cantinas), a espaços verdes, a famílias e a promotores de eventos festivos, desportivos e culturais, que pertençam à área de atuação da LIPOR. 



# Barcelos, 1.ª Capital Mundial da Saúde Mental

Cerimónia Oficial do Evento

---

Dia 1 de dezembro de 2023 | 15h00  
Auditório dos Paços do Concelho



BARCELOS  
MUNICÍPIO





# Castelo Branco recebe honra da UNESCO como Cidade Criativa

A região Centro de Portugal celebrou a conquista da distinção de Castelo Branco como a mais recente integrante da sua Rede Mundial de Cidades Criativas da UNESCO. Esta honra foi atribuída na categoria de Artesanato e Artes Populares. O anúncio chegou no Dia Mundial das Cidades, pela voz da própria diretora-geral da UNESCO, Audrey Azoulay.

Esta é a sexta cidade da região Centro de Portugal a ser reconhecida pela UNESCO como uma Cidade Criativa. A cidade junta-se a outras localidades da região que já faziam parte dessa lista, incluindo Idanha-a-Nova e Leiria, ambas cidades criativas da Música, Óbidos, cidade criativa da Literatura, Caldas da Rainha, cidade criativa do Artesanato e Artes Populares, e Covilhã, cidade criativa do Design.

A distinção recebida por Castelo Branco baseou-se principalmente no Bordado de Castelo Branco, um património único da cidade que incorpora cores intensas e uma luz deslumbrante, graças aos fios de seda bordados sobre uma base de linho artesanal cru. Os desenhos e motivos carregam uma simbologia distinta, incluindo a árvore da vida, pássaros, cravos, rosas, lírios, romãs e corações. Essas características do Bordado de Castelo Branco foram, também, incorporadas na paisagem urbana, refletindo-se em calçadas e edifícios.

Raul Almeida, presidente da Turismo Centro de Portugal, expressou a sua satisfação com esta distinção, destacando o mérito da autarquia pelo seu compromisso e dedicação em promover a cultura e a criatividade da cidade. Raul Almeida afirma que é evidente a “vitalidade criativa” no centro histórico de Castelo Branco, enraizada na tradição do Bordado de

Castelo Branco, e considera este reconhecimento da UNESCO “mais do que justo”.

A Rede de Cidades Criativas da UNESCO, criada em 2004, inclui agora 350 cidades de todo o mundo, abrangendo sete áreas criativas distintas: Artesanato e Artes Populares, Design, Cinema, Gastronomia, Literatura, Artes dos Media e Música. Além disso, a região Centro de Portugal abriga locais e cidades que fazem parte de outras redes de distinção da UNESCO, como a Rede do Património Mundial, que inclui o Convento de Cristo em Tomar, os Mosteiros de Alcobaça e da Batalha, e a Universidade de Coimbra, Alta e Sofia; a Rede de Geoparques mundiais, com o Naturtejo Geoparque e o Estrela Geoparque; e a Rede Mundial de Reservas da Biosfera, que engloba a reserva das Berlengas, parte do Tejo Internacional e parte do Paul do Boquilobo.

Estes reconhecimentos da UNESCO são, portanto, tributos à riqueza cultural e criativa da região Centro de Portugal, destacando a sua diversidade e importância a nível internacional. Castelo Branco junta-se agora a este leque de cidades de excelência criativa, partilhando o seu Bordado e a sua herança com o mundo. 



# Um espaço onde o profissionalismo faz toda a diferença



Em pleno centro de Vila Nova de Gaia fomos conhecer o Xana Beauty, um espaço que se dedica, exclusivamente, à depilação a laser. A exercer neste ramo desde o início de 2022, Alexandra Santos soma elogios por parte das clientes, sobretudo através do Instagram onde tem o maior foco de procura e marcações.



Depois de se ter dedicado, durante quatro anos, a trabalhar em alojamentos locais, Alexandra Santos decidiu procurar um caminho onde se enquadrasse, ao mesmo tempo que lhe fosse possível desenvolver uma independência horária e financeira. Após um longo período de pesquisas, optou por dar início a uma carreira profissional na área da estética, mais concretamente em depilação a laser. Enquanto se formava, na Escola Profissional do Porto, começou a procurar um espaço onde pudesse exercer a profissão de técnica de laser. E o que é certo é que conseguiu. “Tive a oportunidade de começar o meu percurso profissional num espaço de elite, na Academia e Studio Cláudia Rodrigues Nails”.

Posteriormente a este passo deu outro (maior), ao adquirir o material necessário para pôr em prática os seus conhecimentos. “Eu queria um equipamento de qualidade, não queria um equipamento de aluguer, porque o meu foco seria trabalhar nisto diariamente, ter a máquina disponível as dez horas por dia do meu trabalho e ter, principalmente, disponibilidade para atender as clientes sempre que elas desejassem”.

Assim que o equipamento de alta gama chegou, em fevereiro de 2022, Alexandra Santos deu início à aventura. “Realmente, gostei. Senti que era aquilo. Correu super bem”. Além de se associar a um bom marketing digital, ao usar a rede social Instagram para divulgar o seu trabalho, considera que o ‘boca a boca’ foi determinante para o sucesso do negócio.

No Xana Beauty, o processo de depilação a laser tem a duração prevista de um ano. Aqui, as clientes têm um acompanhamento constante, “para um bom tratamento,

com resultados garantidos após a primeira sessão”. Trata-se de um procedimento feito uma vez por mês, em que é importante seguir indicações cruciais, para que tudo corra de feição. É o caso de hidratar a pele, usar a lâmina, somente, em caso de necessidade, não estar a tomar antibióticos aquando das sessões, bem como não fazer solário ou expor-se ao sol durante os três dias antes e os três dias após a manutenção.

Para além de pôr em prática os seus conhecimentos, Alexandra Santos passou a fazer workshops no seu espaço. O processo desenrola-se ao longo de dois dias. No primeiro, são oito horas teóricas e no segundo, são duas horas de prática, sempre com uma modelo. Entre outros tópicos, ensina como receber e tratar a cliente, como iniciar o protocolo escrito, os cuidados que devem ser tidos e os problemas de saúde que podem surgir se o processo não for levado a cabo corretamente. “Faço os workshops de forma exclusiva para que a pessoa possa compreender, falar, esclarecer e questionar todas as suas dúvidas, de uma forma tranquila, e sair daqui com as bases sólidas e suficientes. “Além disso, têm todo o meu apoio constante e diário, via telefone”.

Quanto às expectativas para o futuro, o objetivo de Alexandra Santos é adquirir um espaço maior, onde possa dar continuidade ao seu trabalho, assim como criar mais postos de trabalho. “Nós crescemos sozinhos, mas juntos vamos, realmente, muito mais longe. E eu acredito muito nisso”.

📍 RUA ELIAS GARCIA 198, LOJA 25, 4430-091 VILA NOVA DE GAIA

📷 @XANA\_BEAUTY0



# “Só a mudar podemos crescer”

Numa era onde a busca pela beleza e bem-estar se tornou uma prioridade para muitos, a indústria da estética e cuidados pessoais ganha cada vez mais destaque. No coração desta tendência, encontra-se a trajetória de Sarah Meira, fundadora da Academia Sarah Meira. É dessa sua jornada pessoal e profissional que nos fala nesta entrevista, bem como dos desafios e triunfos que a levaram a abrir a sua própria academia.



A história profissional de Sarah Meira começa na sua juventude, quando o fascínio pelas massagens a levou a ingressar no curso profissional de Técnicas de Termalismo e Bem-estar. Durante esse período, uma paixão pela arte das unhas começou a florescer. “Quando terminei o ensino secundário, decidi fazer o meu primeiro curso de unhas de gel e, logo em seguida, o curso de esteticista/cosmetologista”, explica. Esses passos iniciais foram o ponto de partida de uma jornada de aprendizagem contínua, pois, até hoje, Sarah Meira nunca parou de procurar aperfeiçoamento e formação em novas técnicas.

Já em 2020, tomou uma decisão corajosa: despediu-se do seu emprego e deu vida ao sonho de adolescência - inaugurar a Academia Sarah Meira. Quando questionada sobre a importância desse passo, compartilha: “a Academia foi algo que eu sempre quis ter, não no formato daquilo que é hoje, mas sempre sonhei em ter o meu próprio negócio e poder proporcionar ao cliente uma experiência diferente.”

Sobre a equipa, revela que sempre pensou que iria trabalhar sozinha, mas com o tempo foi encontrando as pessoas certas para se juntarem a este projeto. “Nunca houve um processo de escolha propriamente dito, todas elas foram minhas alunas em algum momento das suas carreiras e à medida que a Academia ia crescendo, elas voltavam a cruzar-se no meu caminho.” Atualmente, a equipa é composta por quatro membros permanentes, incluindo Sarah, e também Patrícia, Anaïs e Susana, juntamente com duas estagiárias, Salomé e Beatriz. Esta dinâmica permite um atendimento em horários mais flexíveis e a oferta de uma variedade de serviços, com o estilismo de unhas como especialidade comum a todas.

Neste mês de novembro, a Academia Sarah Meira comemora o seu terceiro aniversário, um marco significativo na vida de qualquer negócio. Os primeiros anos não foram isentos de desafios, incluindo a pandemia da Covid-19 e a gravidez de Sarah. No entanto, a fundadora da Academia expressa a sua gratidão e orgulho pela evolução do seu projeto, elogiando a sua equipa que continuou a prestar um serviço de qualidade mesmo na sua ausência.

## O contributo para a formação de novos profissionais

Um dos aspetos mais notáveis da carreira de Sarah Meira é a sua dedicação à partilha de conhecimento. Tornou-se formadora e ministra cursos para outros profissionais da



área da beleza e estética. “Eu não me esqueço do que é estar do outro lado, querer aprender uma profissão e não saber por onde começar”, e acrescenta: “quero ser para as minhas alunas a melhor formadora que eu poderia ter tido.”

As formações e workshops oferecidos pela Academia abrangem uma variedade de tópicos, com foco no estilo de unhas, mas incluindo também tratamentos faciais, corporais, depilação, entre outros. Para se inscrever, basta entrar em contacto com a academia e manifestar o seu interesse.

Além disso, Sarah Meira e a sua equipa estão comprometidas com a atualização constante das suas competências, mantendo-se a par das últimas tendências e técnicas no mundo da estética e das unhas. Como Sarah enfatiza, “esta área está em constante evolução, e queremos entregar serviços com técnicas atualizadas.”

Em 2023, Sarah tornou-se oficialmente revendedora da marca HN hit nails, o que acrescentou um novo papel às suas atividades. Essa parceria permitiu que os cursos de unhas oferecidos pela Academia incluíssem kits aprimorados sem aumentar os preços, proporcionando uma experiência ainda mais enriquecedora para as suas alunas.

Para aqueles que estão a considerar ingressar na indústria da beleza e estética, Sarah Meira oferece um conselho valioso: “Façam muitas formações, não se fiquem só pelas formações iniciais. É preciso fazer aperfeiçoamentos, conhecer técnicas novas também para se desafiarem e depois para confiarem no processo. Não importa como ou onde começamos, temos é de começar e não podemos nunca impor limites nos nossos sonhos.”

### Um futuro ambicioso

Sarah Meira tem uma visão de futuro ambiciosa para a Academia Sarah Meira. A dona e fundadora da Academia deseja continuar a crescer, inovar e aperfeiçoar a sua oferta de serviços e formação, até porque, afirma, “só a mudar podemos crescer.” Para o futuro, enquanto equipa, pretende “continuar a estudar e ver onde e como podemos melhorar a experiên-



cia do cliente. Enquanto formadora, tenho novos projetos e formações em vista que, sem dúvida, vão fazer a diferença para quem quer fazer da beleza a sua profissão.”

A Academia Sarah Meira torna-se assim um exemplo de dedicação, paixão e compromisso com a excelência na indústria da beleza e estética. Com uma equipa unida e uma líder determinada, o futuro promete ser promissor para aquilo que costumava ser apenas um sonho de adolescente. 



# O poder da terapia capilar



Maria Alves, mais conhecida por “São” entre os seus clientes, é tricologista e terapeuta capilar, disponibilizando tratamentos capilares no seu São Cabeleireiro & Ellas, em Azeitão. É lá que também constam os serviços tradicionais de cabeleireiro e estética, havendo uma maior especialização em cabelos ondulados, crespos e encaracolados.

Maria Alves sempre teve um grande interesse pela saúde e chegou a entrar na licenciatura em enfermagem. Apesar de não a ter terminado, teve a oportunidade de se aprofundar na área científica de cabeleireiro com a academia Hair School International. Em 2017, abriu o seu cabeleireiro, em Azeitão – o São Cabeleireiro & Ellas – com a vontade de “fazer algo diferente”. A partir daí comprometeu-se a “educar a mente das clientes e das pessoas” que a seguem nas redes sociais, de modo a alertar para certos métodos realizados em cabeleireiros e clínicas. Para além disso, decidiu especializar-se em cabelos ondulados, crespos e encaracolados para combater a baixa autoestima em mulheres que tenham esse tipo de cabelo.

Nunca esquecendo a saúde, a profissional também se formou em tricologia – ciência que estuda os fios de cabelo e o couro cabeludo – e apaixonou-se pela área. Foi assim inevitável não unir esta formação à de terapia capilar, a que estuda as patologias e ajuda a tratá-las ou atenuar os seus sintomas. Hoje, a tricologista e terapeuta capilar disponibiliza tratamentos da Calvície (AA) Alopecias, Queda Capilar, Psoríase, Dermatite Seborreica, entre outras patologias do couro cabeludo. Todos eles são realizados no seu cabeleireiro, mas sempre com um apoio de diagnóstico a 100%: Maria Alves trabalha com a ginecologista Lúcia Shaffer, com a psicóloga Rose Leal, com o Dermatologista Pedro Caixão e com o médico clínico Dr. Vítor Vieira. “Quando se trata de alopecia cicatricial tem de passar por um dermatologista e há muitas doenças que são psicossomáticas, ou seja, necessito da psicóloga”, explica.

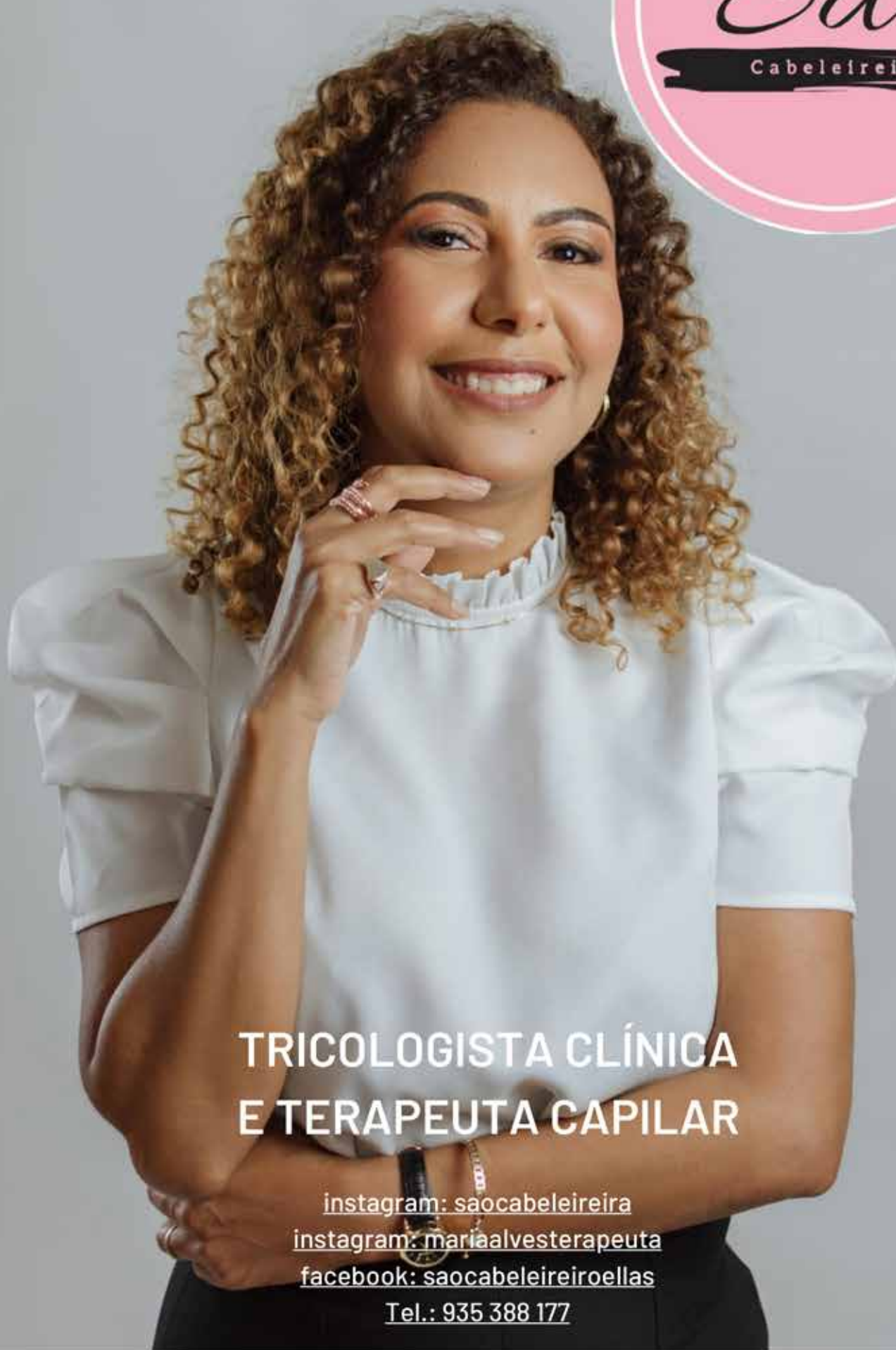
Todos os seus serviços são personalizados, tendo em conta as características pessoais de cada cliente e o visagismo (conjunto de técnicas que valorizam a beleza de um rosto), no qual a tricologista é especialista. Para além disso, vetoriza o prognóstico do paciente, a patologia e a causa; e é integrativo.

A terapeuta não deixa de querer evoluir e aprender novos conceitos e processos, integrando atualmente a ENATI (Escola Nacional de Ciências e Terapias Integrativas) e a ABT (Academia Brasileira de Tricologia). Este ano, participou no International Trichology Seminar Lisbon 2023, no qual recebeu um prémio pela pesquisa independente sobre o impacto da Poluição na saúde capilar.

Os Feedbacks dos seus clientes têm sido muito positivos, consequência dos resultados alcançados ao fim de apenas quatro ou cinco sessões. Considera que este processo é muito gratificante, assumindo que o seu interesse não é ficar rica, mas “devolver às pessoas autoestima, autoconfiança e amor próprio”.

Futuramente, Maria Alves sonha abrir a sua própria clínica, onde poderá realizar transplantes capilares e ser uma grande referência no mercado nacional e internacional. 

 MARIAALVESTERAPEUTA



**TRICOLOGISTA CLÍNICA  
E TERAPEUTA CAPILAR**

[instagram: saocabeleireira](#)

[instagram: mariaalvesterapeuta](#)

[facebook: saocabeleireiroellas](#)

[Tel.: 935 388 177](#)



# Viver sem dor com terapias naturais



Fábio Dias é formado em música clássica, foi guia de montanha e, hoje, é terapeuta natural, assente na Medicina Tradicional Chinesa. É no seu espaço, Terapia do Dias, que ajuda os seus pacientes a tratar contraturas, tensões musculares, dor, falta de mobilidade, distúrbios do sono, ansiedade, entre muitas outras patologias.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) não foi uma descoberta imediata para Fábio Dias. O terapeuta começou o seu percurso profissional na música clássica, passando, mais tarde, para guia de montanha e, depois de conhecer uma pessoa muito importante na sua vida, começou a ter então mais contacto com as terapias naturais.

“Se pensarmos bem, seja como músico, seja como guia de montanha, estamos a proporcionar ao público/cliente algo que muitos consideravam e referiam ser a sua terapia”, afirma Fábio Dias. O terapeuta formou-se no Instituto Português de Naturologia, tendo-se especializado em quiropraxia oriental, disfunção da articulação temporomandibular e aromaterapia. Ao verificar resultados imediatos na aplicação de tratamentos com as terapias naturais, assumiu ter presenciado “um sentimento de satisfação com o qual ainda não tinha tido contacto”. É a partir deste sentimento que nasce o seu gabinete, a Terapia do Dias, localizado nas Antas, no Porto, onde atende de segunda a sábado. São vários os tratamentos disponibilizados, mas os mais procurados são a massagem terapêutica e o tratamento da dor, no qual são utilizadas técnicas como a ventosaterapia, a bambuterapia, a quiropraxia oriental e a aromaterapia. Têm o objetivo de tratar contraturas, dores e tensões musculares, provenientes da tensão provocada pelo tempo excessivo passado ao computador ou outros aparelhos

digitais. Resultados do trabalho sedentário, que para além de consequências físicas, também pode provocar bruxismo, oclusão ou dor de cabeça.

No tratamento de enxaquecas, distúrbios de sono e ansiedade, Fábio Dias recorre à auriculoterapia, um tratamento onde “todos os pacientes sentiram melhoria e manifestaram satisfação pelos resultados alcançados”, revela. No entanto, a estrela das terapias e a mais diferenciadora é o Shiatsu – um método assente em pressões sob regiões específicas do corpo, os “meridianos de energia”. O objetivo desta massagem é “restabelecer o fluxo energético”, isto é, recuperar o bem-estar, a qualidade de sono e a mobilidade corporal. Fábio Dias explicou-nos que a MTC não age só perante estes sintomas de carácter mais ocasional, mas também é amplamente solicitada para tratamentos de doenças mais prolongadas, como o cancro e, no caso do Alzheimer, ajuda a atrasar a sua progressão. O terapeuta acredita, ainda que no panorama atual, todos beneficiaríamos de uma maior cooperação entre as duas medicinas – a ocidental e a MTC.

Fábio Dias pretende hoje e, no futuro, ajudar o maior número de pessoas e conseguir estar à altura do desafio. O próximo objetivo é aumentar a equipa para que seja possível atender mais pacientes.

# “Queres ser a melhor versão de ti mesma?”



Profissional de saúde há sensivelmente sete anos, Márcia Reis afirma ter tido sempre um “gosto acentuado” pelas áreas da estética e do bem-estar. Há cerca de dois meses, fundou, em Vila Meã e Penafiel, o Modele Seu Corpo, um conceito que ajuda as pessoas a conseguirem ser a melhor versão delas próprias.



O gosto que Márcia Reis mantém pelas áreas do bem-estar e da estética fez com que, há cerca de dois meses, fundasse em Vila Meã e Penafiel, o Modele Seu Corpo. São dois espaços onde a sua principal missão, dia após dia, é devolver às pessoas a autoestima e, consequentemente, o sorriso. “A pergunta que eu faço a todas as clientes é: ‘queres ser a melhor versão de ti mesma?’”.

Embora só tenha surgido agora fisicamente, o Modele Seu Corpo é algo que já faz parte da vida de Márcia Reis há muitos anos, uma vez que sempre teve o gosto de se sentir bem consigo mesma e com o próprio corpo. “Este sentimento e a procura pelo conhecimento intensificaram-se desde o momento em que soube que ia ser mãe, dadas todas as mudanças que sofremos durante o período de gestação e o pós-parto”. A partir daí, decidiu fazer formações na área, sendo que uma das que lhe deu “muito prazer” foi a massagem pelo método Renata França, que também implementou nos seus espaços. Para além desta, viabiliza as massagens turbinada, anti celulite e modeladora, a drenagem linfática, o pump-up, a criolipólise, a radiofrequência corporal e facial, assim como, mais recentemente, o sculpt, um tratamento que se tornou realidade com a aquisição de um equipamento inovador que permite, entre outros, fazer cerca de 20 mil abdominais sem recurso a esforço ou qualquer sentimento de dor.

Quem procura os serviços do conceito Modele Seu Corpo pode esperar toda a dedicação e profissionalismo da massoterapeuta Márcia Reis, bem como um acompanhamento “dedicado e honesto”, onde são criadas metas que se revelem atingíveis, para uma satisfação “gradual e plena”, tanto a nível físico como psicológico.

“O melhor feedback possível acaba por ser a satisfação na cara das pacientes de cada vez que veem em si a evolução a cada sessão”. Estes sorrisos acabam por ser mais protuberantes quando acompanhados por registos fotográficos do ‘antes’ e do ‘depois’, que têm permitido, não só a assiduidade de clientes, como também o aumento da procura pelo Modele Seu Corpo.

O balanço possível deste curto período em funcionamento é “francamente positivo”, uma vez que a procura pelo conceito em ambos os espaços se revela numa agenda consistente a longo prazo, “com pacientes que se tornam cada vez mais do que simples pacientes”.

No que ao futuro diz respeito, o objetivo será sempre dar passos seguros, de forma a proporcionar às pacientes um serviço de qualidade, aliado a cada vez mais formação e equipamento inovador. O intuito é “proporcionar uma diversidade de tratamentos eficientes, aliados a um espaço cada vez mais agradável onde todos se sintam bem... e em casa”. 

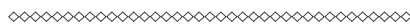






**in** & Out

# Luís Paixão Martins explica “Como Mentem as Sondagens”



Luís Paixão Martins, consultor de comunicação, reitera, no seu mais recente livro, “Como Mentem as Sondagens”, o quão enganadoras estas acabam por se revelar. Uma responsabilidade partilhada pelos técnicos de sondagens e jornalistas. Nesta obra de seis capítulos, cada um deles destina-se a uma “mentira” ou erro, desde as amostras, aos indecisos e à mediatização.

Em “Como Mentem as Sondagens”, Luís Paixão Martins denuncia o problema que a sociedade tem com as sondagens. “Ou melhor, com a bola de cristal em que a comunicação social as transformou. Os media servem-nos doses cada vez maiores de sondagens. Aquilo que passa por informação transformou-se em conteúdo político. Uma bola de cristal atrevida e avariada”, reitera.

Paixão Martins, que tem nos estudos de opinião um dos seus instrumentos de trabalho, “traça-lhes a evolução histórica — uma história fascinante e pouco conhecida — e faz a autópsia do que está a correr mal, analisando à lupa um caso concreto recente”. Trata-se das eleições na Região Autónoma da Madeira, embora o histórico de previsões eleitorais falhadas seja já “longo”. Outro exemplo que apresenta é o das eleições legislativas de 2022, uma vez que, a poucos dias dos cidadãos se dirigirem às urnas de voto, a previsão mais frequente da comunicação social portuguesa era de empate técnico. “Nenhuma sondagem previu uma maioria absoluta. O mesmo erro tem-se repetido um pouco por todo o mundo”, sublinha.

O consultor de comunicação faz a diferença entre estudos de opinião e sondagens eleitorais, defendendo que estas não foram feitas para prever resultados, mas que, no entanto, é esse o ângulo pelo qual são divulgadas. “Numa campanha, a partir do momento em que a sondagem é divulgada, ela, objetivamente, deixa de ter valor científico como indicador. Como os eleitores vão reagir em função daqueles dados, horas, ou um dia depois, se fosse feita uma outra sondagem com as mesmas pessoas, elas iriam dizer algo diferente do que disseram antes”, explica, em entrevista à Agência Lusa. Na opinião do próprio, a consequência da divulgação das sondagens leva o eleitor a pensar que se determinado partido vai ter maioria absoluta, ele não precisa de exercer voto útil, ou mesmo de votar, “o que provoca abstenção e impede o voto útil, ao estilo ‘se vão ganhar para quê que

vou votar naquele partido?’”, exemplifica.

Por fim, disse ter sido a sua reflexão sobre o papel das sondagens que o levou a escrever o livro, cujo objetivo é fazer com que as pessoas percebam o que estão a ver quando veem uma sondagem. “O pontapé de saída foi o facto de na altura se invocar sondagens a três anos das eleições, como potencial motivo para haver dissolução da Assembleia da República e convocarem-se eleições antecipadas, o que me parece ainda mais extraordinário. No fundo, foi para explicar às pessoas que as sondagens para isso não servem”, expõe. 





# “Vejam o desporto e a nutrição como um projeto de qualidade de vida”

Com um vasto currículo desportivo, e na cultura física em particular, Felipe Barrozo assumiu a coordenação do Ginásio Bombeiros de Famalicão em março deste ano. Juntamente com a manager Joana Guimarães, com quem falámos na nossa edição de setembro, conseguiu criar um espírito de equipa assinalável no staff deste espaço. Como motivar os profissionais e alunos de um ginásio, como gerir uma instituição destas e ainda conselhos para uma vida ativa e saudável, são alguns dos temas de que nos fala nesta entrevista.



Felipe Barrozo, Coordenador Ginásio BV Famalicão

**Felipe, para começar, peço-lhe que nos fale um pouco de si e do seu percurso de vida. Como é que começou a sua ligação ao desporto e ao mundo do fitness?**

Conto com um passado desportivo desde os meus seis, sete anos de idade. Passei por atividades como Natação, Artes Marciais, Futebol de Salão e, por fim, a Cultura Física. Entrei para o ginásio com cerca de 16 anos devido a com 1,88m apresentar um quadro de subpeso (72kg) e o objetivo era ter um corpo mais robusto e atlético. Na altura, por incompatibilidade pessoal, não foi possível dar continuidade à modalidade pelo que ao fim de seis meses saí. Tendo gostado deste desporto, voltei aos 19 anos e permaneci de modo contínuo até aos meus atuais 38 anos de idade. Sendo o perfeccionismo uma característica minha, dediquei-me a perceber de todas as disciplinas envolventes para me tornar um atleta de sucesso e ter autonomia multidisciplinar de destaque. Deste modo evolui de atleta a treinador e até mesmo a gestor.

Tive um boom na exposição de imagem quando fui vencedor em 2011 do Melhor Físico de Verão da Europa e respetiva transformação Corporal, sendo premiado com uma viagem aos Estados Unidos (Las Vegas), local onde nesse mesmo ano me propus a um concurso de Melhor Físico de Verão

dos Estados Unidos, onde conquistei mais um primeiro lugar. Posteriormente, contei com classificações de primeiro a terceiro lugar em provas de Culturismo em Portugal, na categoria Open de Super Pesado, sendo a minha última prova em 2019 no Casino Estoril. Neste meu percurso evolutivo, fui-me tornando cada vez mais consciente das necessidades que um espaço desportivo no âmbito do fitness carece (nutrição, aulas de grupo, acompanhamento clínico diverso, estética, saúde e bem estar, psicologia, vendas entre outros) e dediquei-me a aquisição de conhecimentos em todas estas vertentes visando proporcionar o melhor a todos os que me acompanham nesta jornada.

**Há quanto tempo faz parte da equipa do Ginásio BV Famalicão?**

Por volta de 2013/2015 tive o meu primeiro contato com o Ginásio dos BV Famalicão mas só em março de 2023 é que iniciei a minha atividade na Equipa como Coordenador em conjunto com a Manager Joana Guimarães, e toda a equipa de profissionais que tanto prezo e de que me orgulho.

**Como é que caracteriza a equipa de instrutores e personal trainers do ginásio?**

A equipa de profissionais do Ginásio dos Bombeiros é uma equipa jovem em essência e com ambição de evoluir. Foi renovada e expandida em cerca de 70% logo após a minha entrada no Espaço. Fruto da demanda que houve devido ao negócio ter começado a crescer em larga escala nessa altura, penso que pelo fato de os profissionais entrarem quase que em simultâneo com a necessidade de absorver todo um novo modelo de trabalho implementado este ano e fazerem parte de uma nova visão, fez com que a equipa se tornasse muito unida e com grande espírito de entre ajuda. Aproveito esta oportunidade para felicitar todos por captarem a essência do que lhes foi transmitido e por fazerem de tudo para o pôr em prática todos os dias com a maior dedicação.

**O que considera ser fundamental para motivar os recursos humanos do ginásio e criar um verdadeiro espírito de equipa?**

A liderança pelo exemplo é algo que pratico muito para esse efeito e tudo que lhes é pedido, faço por demonstrar na prática, motivando-os periodicamente a fazer igual e melhor. Feedbacks constantes com briefings e intervenções



em contexto de trabalho é algo que tenho-me apercebido funcionar muito bem. Apesar do alto nível de exigência que lhes é pedido, atitudes tão simples como conceder-lhes terem uma pausa extra e não prevista de modo a aliviarem a cabeça num dia em que estão menos bem, seja pela exigência do trabalho ou por motivos pessoais, é apenas um dos exemplos de motivação que vejo como uma grande mais-valia.

**A motivação dos alunos e utentes do ginásio é também muito importante, para que consigam atingir os seus objetivos. Que técnicas utilizam para o conseguir?**

Com a minha experiência, sendo certo que a taxa de desistência é maior nos primeiros seis meses de ingresso na modalidade, é justo aferir um sistema de acompanhamento gratuito mais próximo nesse período. Por esse motivo, estrategicamente, concebemos algumas avaliações físicas gratuitas a novos sócios nestes seis meses de modo a perceber e melhor guiar o aluno neste período tão crítico.

Ainda assim, após esta fase, estando já o cliente fidelizado, é-lhe concedida essa oferta com uma periodicidade mais alargada, nomeadamente a cada seis meses para assegurar os níveis de satisfação e retenção dos nossos alunos. Para antigos sócios não se sentirem desvalorizados, são-lhes concedidas as mesmas regalias que as dos novos sócios desde a data de implementação deste método de trabalho. A auto sustentabilidade deste modelo foi devidamente estudada e implementada.

Deste modo, apercebi-me que muitos clientes não estão à procura de um sistema contínuo do Serviço de PT mas sim de uma necessidade para a qual não havia oferta - um serviço de Personal Trainer apenas para introdução ao espaço. Basicamente, o serviço consiste em ter um professor exclusivo para introduzir o sócio ao espaço apenas para aprenderem a exercitarem-se, a efetuarem de modo autónomo ajustes no equipamento, alternativas de exercícios livre ou em máquinas, guiar sobre a intensidade a imprimir num treino, correções posturais e até mesmo perceber o que o cliente gosta mais de fazer e guiá-lo nesse sentido. Não me interessa criar um plano que eu ache perfeito mas o cliente não goste e não cumpra, visionário é perceber o que ele gosta e guiá-lo nessa direção.

**O que sente que os clientes mais procuram num ginásio?**

A componente estética é algo muito ambicionado pelos utentes, e mesmo os que nos procuram por motivos de saúde

acabam quase sempre por aproveitar e tratar de algum aspeto físico de que gostem menos. É curioso ver que enquanto que num passado já distante, os ginásios eram procurados como centros de performance visando não só o culturismo como mais tarde o complemento a modalidades desportivas coletivas, hoje, vemos que temos a procura crescente seja de crianças ou de idosos e, como gestores de espaço, temos de nos aperceber dessa evolução social face ao desporto e criar oportunidades para este público, pois também somos promotores de desporto. O público feminino, ao contrário do passado, é predominante nos ginásios e nesse sentido todo o equipamento e estrutura do espaço tem de ser direcionado face a essa demanda.

**O que distingue o Ginásio BV Famalicão da concorrência?**

Sem dúvida, a equipa e os métodos implementados. O espaço sofreu também remodelações como referido na edição anterior, desde fevereiro do presente ano, contando com equipamentos todos novos e condições diferenciadas além dos novos métodos de gestão implementados, alguns já descritos nessa entrevista.

**Para além de objetivos pessoais e estéticos, praticar desporto é também uma questão elementar de saúde. Que mensagem quer deixar a quem tem um vida sedentária e não tenha ainda pensado em inscrever-se num ginásio?**

Num mundo cada vez mais exigente, quer a nível profissional quer a nível pessoal, muitas vezes fica difícil arranjar tempo disponível para o ginásio. Parece que nunca é a altura certa e é um dos motivos principais de desistência. Uma coisa que eu levei para a vida enquanto atleta e aplico no meu dia a dia é que a antecipação e organização são a chave para arranjarmos esse tempo necessário, e que seja produtivo o suficiente para nos dar resultados, caso contrário caminharemos rumo a frustração, acomodação ou desistência. Vejam o desporto e a nutrição como um projeto de qualidade de vida em que vão poder chegar a mais velhos contornando ou, no mínimo, atrasando muitos problemas de saúde. A prevenção via desporto tem de ser mais incentivada e publicitada pelos profissionais de desporto e saúde do país. Sejam proativos, façam algo por vocês próprios, inscrevam-se!

**Aproximamo-nos do final de 2023. Que balanço faz deste ano, e que objetivos está já a projetar para o próximo?**

Apesar de andarmos de fato de treino o ano inteiro no domínio da nossa atividade profissional, vejo o ginásio com a devida seriedade, que deve ser visto como uma empresa com objetivos.

2023 foi um ano de grande realização pessoal e profissional, sendo que pude estar envolvido neste projeto e juntamente com a equipa fizemos história elevando a faturação do ginásio para mais do dobro graças à melhoria de condições e qualidade de serviços prestados. O objetivo para 2024 é melhorar, não só o ginásio, para esta crescente satisfação dos clientes, mas também visando a aquisição de meios e materiais para os bombeiros continuarem a fazer o seu serviço ainda melhor junto da população famalicense e em todas as áreas em que seja necessária a sua intervenção. 🇵🇹



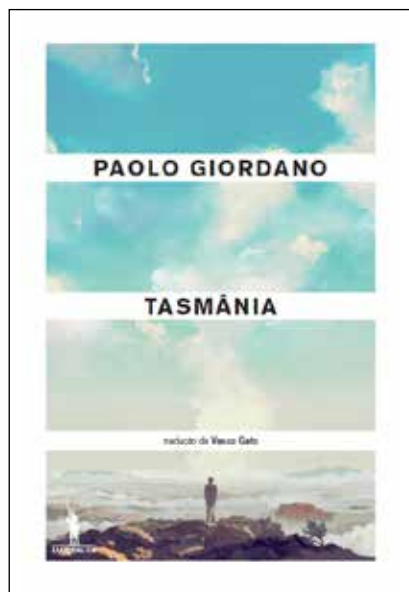
# As novidades editoriais que marcam o mês de novembro

Quando novembro chega, a chuva vai caindo de forma mais constante e o frio intensifica-se. Com ele vem o cheiro das castanhas assadas, que se faz sentir, tanto nas ruas como nas casas. Uma vez que a hora mudou no final de outubro, os dias ficaram ainda mais pequenos e a tendência mantém-se. Por isso, a nossa sugestão passa por: sofá, mantas e bons momentos de leitura, proporcionados pelas novidades editoriais da Dom Quixote.

A primeira sugestão do mês é considerada o melhor livro publicado em Itália, no ano de 2022. Trata-se de “Tasmânia”, de Paolo Giordano, um romance sobre o futuro. “O futuro que tememos e desejamos, aquele que não teremos, que podemos mudar, que estamos a construir”, refere o Grupo LeYa, em comunicado. Trata-se de um romance “sensível e contemporâneo”, que aborda o tema do apocalipse em todas as suas nuances: as alterações climáticas, o terrorismo religioso, a cultura do cancelamento, a fragilidade da amizade, os casamentos desfeitos e a paternidade falhada, bem como, por detrás de tudo, a ameaça da bomba atómica. “O medo e a surpresa de perder o controlo são os sentimentos do nosso tempo e a voz terna de Paolo Giordano consegue expressá-los como ninguém”.

“A Rapariga nas Garras da Águia”, de Karin Smirnoff, é a proposta que se segue. No extremo norte da Suécia, uma busca por recursos inexplorados desencadeia uma corrida ao ouro, liderada pelo submundo do crime. Porém, não é a riqueza que leva Lisbeth Salander a Gasskas. É, sim, o facto de ter sido nomeada tutora da sobrinha Svala, cuja mãe desapareceu. Svala, “uma adolescente com dotes extraordinários”, está a ser vigiada. Mikael Blomkvist, a mãe, também está a caminho, para ajudar no casamento da filha com um dos políticos mais influentes da região. Com tudo a não correr como esperava, Blomkvist vê em Lisbeth Salander a última esperança. “Neste thriller de tirar o fôlego, o Norte gelado da Suécia será o palco onde Lisbeth, Mikael e a indomável Svala irão enfrentar uma rede de corrupção ligada à exploração de energias renováveis e combater a violência contra as mulheres, num ambiente político em que a extrema-direita está numa ascensão imparável”.

As crónicas de Francisco Seixas da Costa, em “Antes Que Me Esqueça - A Diplomacia e a Vida”, é a terceira sugestão. De 1975 a 2013, depois de ter estado colocado em Oslo, Luanda e Londres, o autor foi embaixador de Portugal na ONU, na OSCE, na UNESCO, no Brasil e em França. Durante os 38 anos em que exerceu a atividade diplomática, com uma passagem de mais de cinco anos pela política, foi testemunha próxima de acontecimentos como o 11 de setembro em Nova Iorque ou a Angola do tempo da guerra civil, interveio na negociação dos tratados europeus, esteve presente num trágico momento da vida de Israel e da Palestina, entre outros eventos e ciclos políticos que analisou e condensou neste testemunho, em formato de livro. 





**THE LIMIT IS YOU!**  
**DESAFIA OS TEUS LIMITES!**

**+100**

AULAS DE GRUPO  
SEMANAIS

**+25**

MODALIDADES  
DE TREINO

**1500**

M<sup>2</sup> DE ÁREA  
DE TREINO

**+200**

POSTOS DE  
TREINO



**CARDIO &  
MUSCULAÇÃO**



**AULAS DE  
GRUPO**



**PERSONAL  
TRAINING**



**CONSULTAS  
NUTRIÇÃO**

AV. REBELO MESQUITA 136, 4760-013 VILA NOVA DE FAMALICÃO  
[www.ginasiobvffamalicao.pt](http://www.ginasiobvffamalicao.pt)





PORTUGAL



CUBA



KENYA



**23** EM **4**  
**LOCALIDADES** **CONTINENTES**

**50+** **10000+**  
**HOTÉIS** **QUARTOS**



ESPAÑA



ESCÓCIA



INGLATERRA



FRANÇA



## AS FÉRIAS DOS SEUS SONHOS AGUARDAM COM HOTÉIS MGM MUTHU

Com sua presença em quatro continentes, a MGM Muthu Hotels é uma escolha perfeita para viajantes corporativos e de lazer. Todos os nossos hotéis estão em locais privilegiados, dando aos convidados acesso fácil aos centros de entretenimento.

Com elegante decoração, design contemporâneo e comodidades modernas, todos os nossos hotéis mostram uma identidade única.

Nossos serviços e as instalações são projetadas para criar experiências ricas, significativas e memoráveis para todos os hóspedes.

**MGM**  
MUTHU HOTELS

Reserve a sua estadia em nossos hotéis em Portugal, Cuba, Quênia, Escócia, Inglaterra, Espanha, França & Índia

Ligue para: +351 289 249 928 | E-mail: [reservations@muthuhotelsmgm.com](mailto:reservations@muthuhotelsmgm.com)

[www.muthuhotelsmgm.com](http://www.muthuhotelsmgm.com)

